



Convenio de colaboración con la Fundación Reina Sofía

El pasado 21 de Febrero AFACO ha firmado en el Palacio de la Zarzuela un convenio de colaboración con la Fundación Reina Sofía, en el que se asentaban las bases para la alianza entre ambas entidades en su compromiso por crear recursos óptimos para las personas y familias que padecen la Enfermedad de Alzheimer.

Este acto es consecuencia de las relaciones mantenidas en el último año entre ambas Entidades y en relación al Centro Terapéutico de Día que AFACO construirá en una parcela de 2.037,50 m² situada en la parcela nº 41 del Sector 6 del «Parque de Eirís».

En dicho acuerdo se estipulan, entre otros, los siguientes aspectos:

- El intercambio de información en investigación, formación y mejoras en la asistencia a los enfermos de Alzheimer, al objeto de mejorar la calidad de vida de estos enfermos, comprometiéndonos a formalizar los Convenios de Colaboración que se consideren oportunos con la Fundación Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas y la Fundación Reina Sofía.
- Unificación de criterios para el proyecto constructivo del Centro y de instalaciones, el plan clínico y el programa de beneficios sociales previstos.

Las aportaciones con las que en la actualidad cuenta AFACO para la realización de dicha obra son las que siguen, sin perjuicio de que estas aumenten en el presente año y en el próximo:

ENTIDAD	AÑOS/APORTACIÓN			ESTADO
	2006	2007	2008	
Xunta de Galicia	256.098,25	656.098,25 (solicitada)		Debido al retraso en la concesión de la licencia, por causas ajenas a AFACO, nos hemos visto obligados a renunciar a la aportación del año 2006.
Diputación de A Coruña	300.000	500.000		Sin ingresar. Pendiente inicio obra.
Ayto. de A Coruña	100.000			Ingresado el 50%. 50% restante pendiente de Licencia Municipal.
Ayto. de A Coruña	Cesión parcela			Firmado Convenio de Cesión.
Recaudación Evento Club de los Leones Teresa Herrera		2.495		Ingresado.
Obra Social Caixa Galicia	150.000	100.000	50.000	Ingresada la aportación del 2006.



En respuesta a la multitud de llamadas que se han recibido en AFACO y para quién sea de interés, informamos del número de cuenta bancaria en donde se ingresan todos los fondos destinados a la construcción del Centro Terapéutico de Día:

2091 0002 27 5500028909



Visitas socio-culturales desde los talleres de estimulación

Dentro de la programación de actividades de los Talleres de Estimulación Físico-Cognitiva de AFACO, las salidas a museos y lugares emblemáticos de nuestra ciudad, ocupan un lugar destacado. Tanto es así, que es nuestro objetivo realizarlas una vez al mes, con los grupos de usuarios cuyas capacidades físicas, les permitan caminar durante algunos minutos sin cansarse y, fundamentalmente, con aquellas personas que no muestren alteraciones conductuales, que les lleven a desorientarse, a inquietarse, ya que estas excursiones suponen una huida de la rutina diaria, que puede no ser beneficiosa para personas en una determinada fase de la enfermedad.



De entre las últimas visitas, destacan la realizada, durante las pasadas navidades, a los distintos «belenes» de nuestra ciudad, permitiéndoles vivir de cerca ese ambiente tan especial, o más recientemente a la Domus. La más cercana ha sido al Parque Municipal del Monte de San Pedro.

Quizá lo fundamental de este tipo de visitas es la programación, para aprovechar al máximo las posibilidades del lugar a descubrir, y para que las actividades propuestas sirvan para estimular las capacidades físico-cognitivas de nuestros «alumnos», objetivo último perseguido desde los Talleres de Estimulación.

La visita al Monte de San Pedro nos ha servido para mostrarles los cambios que han ido gestándose en nuestra ciudad, la cual pudimos contemplar en toda su extensión desde los numerosos miradores allí ubicados. Intentamos localizar y reconocer sus monumentos, sus playas, sus paseos... El buen tiempo acompañó como estaba previsto, lo que nos permitió dar un largo paseo que, a buen seguro, sirvió para ejercitar nuestro sistema musculoesquelético

de una forma, ante todo, divertida. Y, después del ejercicio, contemplamos desde el autobús los nuevos tramos del paseo marítimo y el «famoso ascensor», del cual el que más y el que menos hizo algún comentario. Despedimos la mañana, reviviendo nuestros tiempos mozos, en la cafetería del Rectorado en la Maestranza. Cuando el reloj marcaba las 13.30 h., algunos «alumnos» todavía preguntaban «¿y a dónde vamos ahora?».

Para desgracia de todos, esta enfermedad que nos une, borra nuestros recuerdos, sobre todo los más recientes y los que no son significativos; y es de nuestro agrado reconocer que estas visitas perduran, al menos, tímidamente en su memoria.



Los cuidados a la dependencia tienen nombre de mujer

La atención a la dependencia en las últimas décadas se ha planificado desde los ámbitos de la seguridad social, fundamentalmente con prestaciones económicas ligadas a la pérdida o ausencia de capacidad para realizar actividades laborales, desde el sistema sanitario, que ha conseguido dar respuesta a patologías agudas pero que no ha llegado a cubrir las necesidades de quién padece enfermedades crónicas, y desde los más recién llegados servicios sociales, cuya área de atención a la dependencia, se encuentra en plena expansión.

A donde no han llegado los sistemas mencionados, sí ha llegado la atención de las familias, y dentro de ellas la proporcionada por las mujeres que sin quererlo son, y han sido, psicólogas, enfermeras, madres, auxiliares, médicos, hijas, cuidadoras, buscadoras de recursos, esposas..., y en casi todas las ocasiones se han olvidado de ser ellas mismas.

El pasado día ocho de febrero se ha celebrado el Día de la mujer trabajadora y desde AFACO queremos hacernos eco del reconocimiento que debemos a tantas y tantas mujeres que dedican su vida a hacer un poco más feliz la de quienes no puede hacerlo por si mismos.

Casi ochenta y cinco de cada cien personas que cuidan son de género femenino, y en muchas más ocasiones de las que quisiéramos realizan esta tarea en solitario. No es en vano que se halla acuñado un término, el de la «generación sándwich», para hacer referencia a las miles de mujeres de una generación que han pasado de cuidar a sus hijos para dedicarse al cuidado de sus padres.

Pese a ello, pese a la dedicación, al cansancio, pese a la pérdida, pese al tiempo, a los conflictos generados, pese al deterioro de la salud, a los esfuerzos para la compatibilidad laboral, pese a la falta de comprensión y reconocimiento, a la pérdida de autonomía..., pese a todo, las mujeres que cuidan siguen dándolo todo en una escalada que pareciera que no tiene fin.

Cuando la tarea fundamental en la vida de las mujeres es cuidar, semejara que el tiempo se detiene, que no avanza, que cada día es igual al anterior y, lo que es peor, seguro que será igual al de mañana. Pero no es así. Como decía W. Shakespere, *ocurra lo que ocurra, aún en el día más borrascoso, las horas y el tiempo pasan*. Hemos de aprender a vivir con los cuidados y a estar preparadas para cuando remita la borrasca. En multitud de ocasiones hemos oído: *en muchos momentos he dicho «no puedo más», miles de veces me he sentido sin fuerzas, pero nunca me he rendido, he cargado las pilas y he vuelto a empezar. Siempre volvemos a empezar*.

El Alzheimer te hace llorar, claudicar, te hace gritar, hace que no puedas más, que sea difícil el levantarse cada mañana, te aflige, te aísla, te hace echar de menos cosas de las que ni te acuerdas, te da miedo, te hace caer, te hace amiga de la soledad...

Y ya va siendo hora de que gitemos ¡Basta! Que definitivamente no podemos más. O si podemos pero no queremos más. Que no tenemos por qué pedir ayuda. Que no somos ni psicólogas, ni enfermeras, ni auxiliares, ni médicos, ni cuidadoras, ni buscadoras de recursos. Que somos hijas y esposas y madres. Y que no queremos ser más.



Programas de intervención psicológica

La aparición de la demencia dentro de la vida familiar va a originar una situación nueva que altera las relaciones que hasta ese momento se están dando en la familia, generando una serie de problemáticas diversas que el cuidador principal no va a ser capaz de superar él sólo.

Dentro de los programas de intervención psicológica que realizamos en AFACO con personas cuidadoras de sus familiares, realizamos una terapia grupal, denominada GRUPO DE AUTOAYUDA.

Entre los objetivos psicológicos que se marcan en la terapia, con respecto a estos grupos se busca satisfacer algunas de las muchas dificultades que la atención continuada a un enfermo crónico plantea, el apoyo y la ayuda mutua contribuyen a desarrollar y estimular el poder de las personas no sólo para ayudarse a sí mismas sino también para ayudar a otras personas que se encuentran en una situación problemática similar.

En los grupos de autoayuda proporcionamos información sobre la enfermedad, síntomas del trastorno, explicando las fases por las cuales el enfermo va a pasar, tipos de cuidados a realizar en cada momento, también comentamos técnicas para afrontar las dificultades en la realización de las actividades de la vida diaria (aseo, comida, vestido, etc.). Nos referimos a métodos para obtener ayuda de profesionales del sector: trabajadora social, terapeuta ocupacional, fisioterapia, servicios judiciales, etc. con el fin de conocer los distintos programas en los cuales nos podemos apoyar en los cuidados, tales como: Servicio de Ayuda a Domicilio, incapacitación, mejoras técnicas en el domicilio, ingreso en Centros de Día, ingresos en residencia, etc.

Son atendidas en los grupos de autoayuda necesidades emocionales de los cuidadores, que la enfermedad de su familiar hace surgir, debido a la carga emocional que un cuidado continuo y poco gratificante produce, de manera que emplearemos estrategias de afrontamiento para superar el estrés del cuidado. Como aspecto muy importante afrontaremos la superación de sentimientos de culpa relacionados con la enfermedad. Por ello y por el daño que causan las alteraciones debidas a la enfermedad es necesario una mejora de la autopercepción que muestra el cuidador. El hecho de no sentirse sólo ante una situación estresante proporciona un bienestar psicológico. Sentirte comprendido en tus emociones por otros iguales a ti.

Como beneficios que encuentran los familiares en un grupo de autoayuda tenemos la posibilidad de compartir una experiencia común, facilitan el encuentro, la interacción comunicativa entre cuidadores y el aprendizaje de elementos importantes en el cuidado. Previenen el posible aislamiento de los cuidadores favoreciendo la socialización.

En AFACO, actualmente existen dos grupos de autoayuda, uno formado por cónyuges de enfermos y otro por hij@s, que se reúnen los martes con una periodicidad quincenal de 18 a 20 horas.

AFACO

Parque San Diego, s/n
Centro Cívico San Diego, bajo
15006 A Coruña

Tel. 981 205 858
Fax 981 173 093
Correo: afacoruna1@teletel.es
www.afaco.es



ALZHEIMER
ASOCIACIÓN
FAMILIARES
ENFERMOS
ALZHEIMER
A CORUÑA
A F A C O

HORARIO DE ATENCIÓN

De Lunes a viernes
10.00 - 14.00 h.
16.00 - 20.00 h.

Un esfuerzo conjunto, para un objetivo común

En AFACO hacemos contigo...

ESTIMULACIÓN FÍSICO-COGNITIVA: diariamente activamos las capacidades remanentes, físicas y cognitivas de nuestros enfermos.

INFORMACIÓN EN RECURSOS SOCIALES: te ayudamos a buscar el mejor recurso que se pueda adaptar a tu situación personal.

ORIENTACIÓN JURÍDICO-LEGAL: asesoramos en caso de incapacitaciones legales y otras cuestiones relacionadas.

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA CON FAMILIARES: te apoyamos para sobrellevar la carga emocional causada por esta enfermedad.

TERAPIAS FAMILIARES DE GRUPO: conllevamos entre todos la enfermedad que afecta a cada uno.

ASESORAMIENTO EN ADAPTACIONES FUNCIONALES: asesoramos en las más idóneas adaptaciones del entorno para cada enfermo.

FORMACIÓN ESPECIALIZADA: aprendemos a velar por nuestra salud y la de nuestro enfermo.

Tu enfermo cuenta contigo, tú cuentas con nosotros

